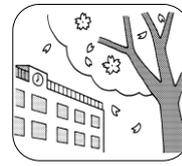


平成31年

# 4月 予定献立表



伊東市学校給食センター  
【南中・北中・対島中】

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	赤の食べ物 (からだをつくる)	黄色の食べ物 (ねつちからのもと)	緑の食べ物 (からだを調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
8月		牛乳				X				牛乳				888 Kcal
		ご飯									米			27.3 g
		鶏肉とカシューナッツの炒めもの								鶏肉	カシューナッツ 砂糖 油 でん粉 ごま油	たけのこ にんじん しめじ ピーマン しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ 酒	29.8 g
		キャベツのナムル									ごま油	キャベツ ほうれん草 もやし にんじん	しょうゆ 酢	1.8 g
9月		牛乳				X				牛乳				823 Kcal
		ご飯									米			34.0 g
		ちんちん揚げ			X					卵 いさぎ いか 豆腐 さば 味噌	でん粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん ごぼう しょうが	酒	26.1 g
		胡麻和え									ごま 砂糖	ほうれん草 はくさい	しょうゆ	3.4 g
		春野菜の味噌汁								油揚げ 味噌		だいこん キャベツ にんじん ねぎ えのきたけ	さば節	
10月		牛乳				X				牛乳				838 Kcal
		ご飯									米			35.5 g
		鮭のムニエル	X			X				鮭	バター 小麦粉		塩 こしょう	22.1 g
		ポテトの香味和え								青のり	じゃが芋 ごま		塩 こしょう	2.8 g
		大豆の粒粒スープ								大豆 ベーコン	じゃが芋	たまねぎ にんじん コーン セロリー	ブイヨン 塩 しょうゆ こしょう	
11月		牛乳				X				牛乳				811 Kcal
		ご飯									米			30.9 g
		ししゃものたつたあげ◎	X							(ししゃも)	(小麦粉) (でん粉) 油		(塩)	28.2 g
		磯香和え								のり		ほうれん草 キャベツ もやし	しょうゆ	3.0 g
		ごま味噌汁								豆腐 油揚げ 味噌	じゃが芋 ごま	ごぼう にんじん はねぎ	さば節	
12月		牛乳				X				牛乳				846 Kcal
		ご飯									米			26.1 g
		コロッケ	X		X	X				豚肉 脱脂粉乳 卵	じゃが芋 バン粉 小麦粉 油 マッシュポテト	たまねぎ	塩 こしょう	24.1 g
		ポイルキャベツ										キャベツ	ソース	2.8 g
		ほうれん草のスープ								ベーコン		ほうれん草 たまねぎ キャベツ にんじん	ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう	
15月		牛乳				X				牛乳				801 Kcal
		筍そぼろ丼(ご飯)									米			32.5 g
		筍そぼろ丼(具)								豚肉 味噌	ごま ごま油 砂糖	たけのこ グリル'ス しょうが にんにく	しょうゆ 酒	22.6 g
		茎わかめの和え物								茎わかめ	砂糖 油	きゅうり コーン	しょうゆ 塩 酢	4.1 g
		駿河汁								いわし 豆腐 味噌	里芋 こんにゃく でん粉	だいこん にんじん ごぼう はねぎ しょうが	さば節 塩	
		甘夏みかん										甘夏みかん		
16月		牛乳				X				牛乳				892 Kcal
		カレーライス(ご飯)									米			29.5 g
		カレーライス(具)	X							豚肉	小麦粉 じゃが芋 油	たまねぎ にんじん グリル'ス にんにく しょうが	カレーフレーク チンタン ブイヨン バイタン ソース グチャップ しょうゆ 塩 カレー粉	25.3 g
		海藻サラダ								まぐろ かいそう	油 砂糖	きゅうり キャベツ にんじん コーン	酢 しょうゆ 塩 からし	2.6 g
17月		牛乳				X				牛乳				774 Kcal
		パン	X		X	X				脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートニング		塩	33.2 g
		豆腐ハンバーグ	X		X	X				卵 脱脂粉乳 豚肉 豆腐 おからパウダー	バン粉 油	たまねぎ	グチャップ ソース 塩 こしょう	24.8 g
		ミックスポテト				X					バター じゃが芋	コーン にんじん グリル'ス	塩 こしょう	4.3 g
		豚肉と青梗菜のスープ								豚肉	でん粉	たまねぎ しょうが にんじん	ブイヨン しょうゆ 酒 塩 こしょう	
18月		牛乳				X				牛乳				891 Kcal
		ご飯									米			36.3 g
		麻婆豆腐						X		豆腐 豚肉 えび 味噌	砂糖 油 でん粉	はねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ バイタン みりん オイスターソース 酒 トウガラシ粉	29.7 g
		もやしのナムル									ごま ごま油 砂糖	もやし ほうれん草	しょうゆ 酢	2.9 g
		くるみ蒸しパン	X			X				牛乳 (脱脂粉乳)	(小麦粉) バター 砂糖 くるみ		(塩)	

日	給食なし	献立					赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
		小麦	そば	卵	乳	かにかい	あか	きいろ	みどり		
19 金	牛乳			X		牛乳					833 Kcal 33.8 g 29.7 g 4.0 g
	パン	X		X		脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートング		塩		
	じゃが芋のグラタン	X		X		ベーコン 脱脂粉乳 チーズ	小麦粉 バター パン粉 じゃが芋 油	たまねぎ マッシュルーム パセリ	ブイヨン 塩 こしょう		
	ポイルブロッコリー							ブロッコリー			
	ミネストローネ					大豆 ベーコン	じゃが芋	たまねぎ トマト缶 にんじん セロリー にんにく	ブイヨン 塩 こしょう		
甘夏みかんゼリー					寒天	砂糖	甘夏みかん缶				
22 月	牛乳			X		牛乳					789 Kcal 33.5 g 20.1 g 3.8 g
	ご飯						米				
	きんぴらエッグ		X			卵 豚肉 さつまいも	砂糖 油	ごぼう にんじん	しょうゆ		
	キャベツとじゃこのおひたし					しらす かつお節		キャベツ	しょうゆ		
	味噌汁					味噌	じゃが芋	たまねぎ	さば節		
パインアップル							パイン缶				
23 火	牛乳			X		牛乳					795 Kcal 31.7 g 28.6 g 4.2 g
	パン	X		X		脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートング		塩		
	焼きそば	X				豚肉 青のり	中華麺 油	キャベツ たまねぎ もやし にんじん たけのこ 赤ピーマン グリーンピース しいたけ しょうが	ソース 塩 こしょう		
	荳わかめとたまごのスープ		X			卵 鶏肉 荳わかめ	でん粉	たまねぎ にんじん こまつな	チンタン しょうゆ 塩 こしょう		
フルーツヨーグルト和え			X		ヨーグルト		みかん缶 パイン缶 もも缶				
24 水	牛乳			X		牛乳					761 Kcal 29.6 g 18.9 g 2.5 g
	ご飯						米				
	さわらのアーモンド焼き					さわら	アーモンド 油 砂糖		しょうゆ みりん		
	菜の花和え					かつお節		ほうれん草 コーン	しょうゆ		
	野菜の煮物						じゃが芋 砂糖	たまねぎ たけのこ にんじん さやいんげん しいたけ	しょうゆ		
きよみオレンジ							きよみオレンジ				
25 木	牛乳			X		牛乳					814 Kcal 32.2 g 32.5 g 4.4 g
	ドッグパン (パン)	X		X		脱脂粉乳	小麦粉 砂糖 ヨートング		塩		
	ドッグパン (フランクフルト)					フランクフルト			ケチャップ ソース からし		
	ドッグパン (キャベツ)						油	キャベツ	塩 こしょう		
	青梗菜のクリームスープ	X		X		ベーコン 脱脂粉乳	小麦粉 バター	チゲソース たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン	ブイヨン 塩 こしょう		
スイートピー			X		いんげん豆 牛乳	砂糖		みりん			
26 金	牛乳			X		牛乳					750 Kcal 32.7 g 23.1 g 4.0 g
	たけのこご飯					油揚げ	米	たけのこ しいたけ	しょうゆ 酒 塩		
	イカのさらさ揚げ					いか	でん粉 油		しょうゆ 加-粉		
	キャベツの甘酢和え						砂糖 ごま油	キャベツ	酢 しょうゆ 塩		
	香り味噌汁					豆腐 味噌 油揚げ	じゃが芋	にんじん ごぼう はねぎ	さば節		
オレンジ					あおのり		オレンジ				

- 材料の都合等により献立が変更になることがあります。
- アレルギー物質の主要7品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
- 「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
- 詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)
- 加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ( )で表示してあります。

※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<http://www.ito-school.jp/center/>) にも掲載していますのでご覧ください。(小学校の献立表も載っています。) また、トップページに今月のおすすめメニューとして、給食のレシピが載っていますので参考にしてください(月末に更新)。その他、アレルギー除去食のレシピなど様々な情報を掲載しておりますのでご覧ください。



## 協力しよう 給食の準備

楽しい給食の時間をすごすためには、お互いに協力し合って食事の準備や後片づけをすることが大切です。また、給食当番は身支度や手洗い、配ぜんなど、思いやりや責任を持った行動が必要です。次に何をしたらよいかを考え、自主的に活動できるようにしましょう。

## 家庭での食事を大切に

1年間の食事回数は1095回(1日3回×365日)です。そのうち給食が占める回数は約1/6です。ぜひとも、家庭での食事が重要であることを認識して、大切にしてください。

また、朝食や夕食のメニューが重ならないように、献立表を参考にしてください。

